**Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики**

**Государственное образовательное учреждение**

**высшего профессионального образования**

**«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **КАФЕДРА** | **ПСИХОЛОГИИ** |

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.П. Чучко

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

М.П.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

|  |
| --- |
| **Методы регуляции и саморегяции психических состояний личности** |

(наименование учебной дисциплины/практики)

|  |  |
| --- | --- |
| Направление подготовки/специальность | 37.03.01 Психология |

(код и наименование направления подготовки/специальности)

|  |  |
| --- | --- |
| Профиль/специализация |  |

(наименование профиля/специализации подготовки, при наличии)

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация выпускника: | академический бакалавр |

(квалификация выпускника)

Макеевка – 2018

Фонд оценочных средств для контроля знаний обучающихся по учебной дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разработчик(и) |  |  |  | Р.М.Литвинова |
|  |  | (подпись) |  | (ИОФ) |
|  |  |  |  |  |
|  |  | (подпись) |  | (ИОФ) |
|  |  |  |  |  |
|  |  | (подпись) |  | (ИОФ) |

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры психологии, протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Председатель ПМК |  |  |  | Л.С.Бондарь |
|  |  | (подпись) |  | (ИОФ) |

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры психологии, протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Заведующий кафедрой |  |  |  | Е.Н.Рядинская |
|  |  | (подпись) |  | (ИОФ) |

**Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ/ГИА**

|  |  |
| --- | --- |
| по | дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» |

(наименование учебной дисциплины (модуля), практики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование показателей | Укрупненная группа, направление подготовки, квалификационный уровень | Характеристика учебной дисциплины | |
| Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| Количество зачетных единиц -3 | Укрупненная группа 37.00.00 -«Психологические науки» | Вариатиавная часть Профессиональный блок | |
| Направление подготовки: 37.03.01 Психология |
| Общее количество часов -108 | Квалификационный уровень:  академический бакалавриат | Семестр | |
| 7 | 7 |
| Лекции | |
| Недельных часов  для дневной формы обучения: Аудиторных - 4 Самостоятельная работа студента -3 | 14 |  |
| Семинарские | |
| 46 | 10 |
| Самостоятельная работа | |
| 48 | 98 |
| Экзамен | |

* 1. **Основные сведения о дисциплине**

Учебная дисциплина «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» является дисциплиной профессионального цикла и входит в перечень нормативных дисциплин базовой (общепрофессиональной) части направления подготовки: 37.03.01 Психология.

Дисциплина «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» базируется на знаниях, полученных в ходе изучения дипциплин: «Общая и экспериментальная психология», «Социальная психология», «Психолого-педагогическая диагностика» и др.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: «Тренинг профессионально-личностного развития», «Конфликтология», «Методы активного социально-психологического обучения», «Практикум но общей и экспериментальной психологии», «Практикум по социальной психологии».

Роль и место учебной дисциплины в учебном процессе

Целями учебной дисциплины являются:

методологическая - а) сформировать (соответствующую современным требованиям) методологическую познавательную установку исследования психических состояний; б) показать взаимозависимость между психическими состояниями и другими психическими явлениями (психическими процессами, свойствами, образованиями); в) очертить круг базовых проблем психологии состояний и существующих стратегий их решения, г) выделить универсальные критерии для характеристики и оценки психического состояния.

учебная - дать развернутое представление о психических состояниях, их типах, формах и функциях. Обучить методам диагностики психических состояний и управления ими.

мировоззренческая - показать роль психического состояния в событийном ряде на жизненном пути, убедить в значении умения управлять психическим состоянием, предоставить возможности для развития, ресурсов и репертуара психических состояний..

В соответствии с поставленной целью курс решает следующие задачи:

1. Определение объекта и предметов курса «психические состояния».

1. Анализ развития представлений о психических состояниях в истории психологии.
2. Синтез выделенных в различных классификациях психических состояний единых критериев описания и оценки психических состояний.
3. Выделение закономерностей в появлении, протекании и затухании психических состояний, определение базовых детерминант психических состояний.
4. Идентификация психических состояний и развитие навыков рефлексии состояний.

6. Выявление методов исследования психических состояний, а также  
методов управления психическими состояниями.

7. Отработка технологий управления психическими состояниями.

Для эффективного усвоения дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний» студент должен обладать знаниями в области общей психологии, философии, логики, истории, физиологии ЦНС, общего психологического практикума, психологии развития и возрастной психологии.

Данная база позволит студенту освоить знания о том, что такое психические состояния, какова их структура и функции; научиться определять отдельные психические состояния.

Изучение курса «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» позволит студенту осознать роль и место состояний среди других психических явлений; научиться владеть классификациями состояний, методами диагностики состояний и управления состояниями.

**1.2. Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной/практикой/ГИА**

|  |
| --- |
| Организационная психология |

*(наименование учебной дисциплины/практики)*

В результате освоении содержания дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» студент должен обладать *профессиональными компетенциями*, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

*в практической деятельности:*

способностью и готовностью к:

психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);

*в организационно-управленческой деятельности:*

способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать: основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.

уметь: самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике.

владеть: навыками диагностики и управления состояниями (в первую  
очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными).

**1.3. Перечень тем учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| N п/п | Название темы |
|
| 1 | Понятие и феномен психического состояния |
| 2 | Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии |
| 3 | Характеристики и базовые детерминанты психических состояний |
| 4 | Проблема классификации психических состояний |
| 5 | Диагностика психических состояний |
| 6 | Методы исследования психических состояний |
| 7 | Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка |
| 8 | Эмоциональные состояния и управление ими |
| 9 | Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления |

|  |
| --- |
| ***Шифр компетенции по ГОС ВПО*** |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 |
| ОК-6 | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ПК-5 | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ПК-14 | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**1.5. Соответствие тем дисциплины и контрольно-измерительных материалов**

| №  темы | ***ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, КАТЕГОРИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ, ВИДЫ ЗАДАНИЙ*** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тестовые задания по теоретическому***  ***материалу*** | ***Вопросы***  ***для устного собеседования*** | ***Типовые***  ***задания***  ***практического характера*** | ***Задания для контрольной работы*** | ***Индивидуальные работы для домашнего выполнения*** | ***Реферат*** | ***Курсовая***  ***работа*** | ***Групповое творческое задание*** |
|  | **Блок А**  **ЗНАНИЕ-ПОНИМАНИЕ** | | **Блок Б**  **УМЕНИЕ-ПРИМЕНЕНИЕ** | | | | **Блок В**  **ТВОРЧЕСТВО** | |
| **Тема 1** | + | + | + | + | + | + |  | + |
| **Тема 2** | + | + | + | + | + | + |  | **+** |
| **Тема 3** | + | + | + | + | + | + |  | **+** |
| **Тема 4** | + | + | + | + | + | + |  | **+** |
| **Тема 5** | + | + | + | + | + | + |  | **+** |
| **Тема 6** | + | + | + | + | + | + |  | **+** |
| **Тема 7** | + | + | + | + | + | + |  | **+** |
| **Тема 8** | + | + | + | + | + | + |  | **+** |
| **Тема 9** | + | + | + | + | + | + |  | **+** |

**Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**Блок А**

**ЗНАНИЕ – ПОНИМАНИЕ**

**Фонд тестовых заданий по дисциплине**

1. **Признаками теории истощения энергии как разновидности теории утомления является:**
2. выделение молочной кислоты, которая поступает в кровь и мышцы в процессе физических упражнений
3. потеря энергии и уменьшение объема мышц, которые вызывают усталость в процессе физической и умственной работы
4. нарушение координации деятельности нервной системы, координации процессов возбуждения и торможения.
5. **Утомление в результате нарушения координации деятельности нервной системы, нарушается координация процессов возбуждения и торможения, называется:**
6. теория истощения энергии
7. теория отравления
8. теория утомления ЦНС
9. **Эффективное преодоление затруднений, мастерство, мотивация, ориентация на эффективный, успешный труд (внутренний интерес)**
10. устремленность
11. автономность
12. компетентность
13. **Хроническая усталость:**
14. расстройство сна, сопровождающееся постоянным или периодическим желанием уснуть во время, не предназначенное для сна.
15. состояние, обусловленное постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей, при этом человек страдает не просто от физического или нервного истощения, которое время от времени испытывает каждый, а от хронических стрессов нервной системы.
16. функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной или длительной рабочей нагрузки и проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций индивида, а также снижением эффективности и качества труда.
17. **Устремленностью называется**
18. внутренняя заинтересованность, интенсивность развития потребностей, активность усилий по достижению реальных целей
19. баланс между гармоничностью и устойчивостью.
20. эффективное преодоление затруднений, мастерство, мотивация, ориентация на эффективный, успешный труд (внутренний интерес);
21. самочувствие человека в обычной жизни и производственной ситуации;
22. **Самочувствие человека в обычной жизни и производственной ситуации называется:**
23. компетентность
24. аффективное самочувствие
25. устремленность
26. автономность

**7. Аутоагрессия проявляется в:**

1. самообвинении, самоунижении,
2. нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении)
3. все ответы верны

**8. Проблемой влияния стресса на личность занимались**

1. Г.Селье
2. Бодров В.А., Дикая Л.Г.
3. все ответы верны

**9. К психологическим причинам депрессии не относится**

1. Конкурентная среда
2. Социальная изоляция
3. Негативное мышление
4. Конфликтность в семейном общении

**10. Стремление искусственно вызвать нежелательную реакцию как способ регуляции психического состояния называется**

1. Парадоксальная интенция
2. Регрессия
3. Прогрессирующая релаксация
4. Аутогенная тренировка

**11. К детерминантам психического состояния не относится:**

1. Возможности человека
2. Потребности человека
3. Темперамент человека
4. Объективные условия среды и их субъективное восприятие

**12. Эмоциональная саморегуляция базируется на:**

1. способности человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности и является информационным процессом, носителем которого выступают различные формы отражения действительности
2. самооценке, от которой во многом зависит интенсивность протекания основных психических процессов.
3. умении управлять состояниями мышечной системы организма, на активном волевом включении мыслительных процессов в анализ эмоциогенных ситуаций.

**13. Аутоагрессия – это:**

1. активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах
2. с точки зрения психоанализа относится к механизмам психологической защиты
3. нет верных ответов

**14. Профессиональные деформации – это:**

1. разновидность профзаболеваний преподавателей образовательного учреждения любого уровня и они неизбежны, если человек не владеют приемами их профилактики и технологиями саморегуляции
2. несоответствие социальных отношений общепринятым правовым, экономическим, нравственным и культурным нормам, регулирующим отношения в сфере государства, экономики и общества
3. неспособности индивида найти адекватные общепринятым нормам морали пути приспособления к условиям профессиональной деятельности

**15. Тип эмоциональных переживаний:**

1. воображение;
2. эмоциональный стресс;
3. неуравновешенность.

**16. Положительные эмоции в детском возрасте развиваются через:**

1. внимание;
2. общение;
3. игра.

**17. Что относится к фазе стресса:**

1. фаза возбуждения;
2. фаза истерики;
3. фаза истощения.

**18. Длительные, устойчивые, предметные отношения к какому-либо объекту, это:**

1. внимание;
2. чувства;
3. симпатия.

**19. Наиболее мощный вид эмоциональных реакций - это:**

1. аффект;
2. чувство;
3. настроение.

**20. Реакция не только на текущие события, но и воспоминаемые, это:**

1. темперамент;
2. характер;
3. эмоции.

**21. Эмоциональное состояние, сопереживание к другому объекту, это:**

1. амбивалентность;
2. симпатия;
3. настроение.

**22. Отрицательные эмоции обусловлены:**

1. неустойчивость;
2. закономерность;
3. характер.

**23. Какое из этих понятий относится к виду чувств:**

1. моральные;
2. сострадательные;
3. депрессивные.

**24. Выделите, какая теория относится к психологическим эмоциям:**

1. характерная;
2. эволюционная;
3. нравственная.

**25. Нервная дрожь, которая возникает при стрессе, возбуждении, тревожных состояниях и при утомлении возникает реакция, которая называется:**

1. тремор
2. миоклония
3. атетоз

**26. Атетоз (нервная дрожь) характеризуется:**

1. дрожь в ноге или руке при приближении к намеченной цели, при удерживании тяжести или при сохранении определенной позы;
2. чревообразные движения стоп и кистей со сменами поз;
3. моментальное сокращение сразу группы мышц или одной мышцы.

**27. Когда у человека истерика, необходимо:**

1. привлечь как можно больше зрителей (чтобы человеку стало стыдно);
2. совершить неожиданное действие;
3. уговорить пострадавшего остановиться;
4. дать попить воды.

**28. Формулировки словесных внушений строятся по:**

1. утверждающему принципу. Если формула состоит из двух слов, то при выдохе произносится одно слово, а при вдохе другое.
2. отрицающему принципу. Если формула состоит из двух слов, то они оба произносятся при выдохе.
3. правильны оба ответа

**29. В 1922 году ученый выявил прямую связь между напряжением мышц и психической усталостью: чем больше человек устал душевно, тем более наряжены его мышцы. После хорошего полноценного отдыха и при отсутствии повышенного нервного напряжения мышцы расслабляются.**

1. И.Г. Шультц.

2. Э. Джекобсон

3. Э. Фогт

**30. Авторами психотонической тренировки являются:**

1. М.С.Лебединский и Т.Л.Бортник (1965)
2. Мюллер-Хегеманн (1957)
3. К.И.Мировский и А.Н.Шогам (1963)

**31. Методическое письмо «Применение аутогенной тренировки в психотерапевтической практике (техника самовнушения)»разработано:**

1. Г. С. Беляев
2. А. М.Свядощ — А.С.Ромен
3. В.Стоквис

**32. Аутогенная тренировка по Шульцу включает в себя**

1. две ступени
2. шесть ступеней
3. индивидуальные приемы самовнушения в зависимости от особенностей личности больного и имеющегося заболевания.

**33. Феномен стресса открыл:**

1. Павлов И.П.;
2. Фрейд З.;
3. Селье Г.;
4. Орбели Л.А.

**34. Селье Г. выделял следующие стадии развития стресса:**

1. стадия депрессии;
2. стадия тревоги;
3. стадия страха, фобий;
4. стадия резистентности (адаптации);
5. стадия фрустрации;
6. стадия истощения

**Вопросы для устного собеседования**

*Вопросы к обсуждению*

1 Дать понятие «психическое состояние»

2 Каковы свойства психических состояний?

3 Какова классификация психических состояний?

4 Какие существуют факторы формирования психических состояний?

5 Назовите основные группы психических состояний

6 Определите характеристики и базовые детерминанты психических состояний

**Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии**

*Вопросы к обсуждению*

1. Каковы первые попытки классификации психических состояний
2. Охарактеризовать представления о состоянии в истории психологии
3. Обозначить роль сознательных и бессознательных процессов в формировании и течении психического состояния
4. Описать объективные и субъективные методы изучения психических состояний в истории психологии

**Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний**

*Вопросы к обсуждению*

1. Описать базовые детерминанты психического состояния
2. Дать характеристику ситуативной и трансситуативной составляющей детерминант психического состояния
3. Какое соотношение объективных и субъективных факторов детерминации психических состояний.
4. Какова специфичность ключевых детерминант состояний различных сфер жизнедеятельности человека

**Тема 4. Проблема классификации психических состояний**

*Вопросы к обсуждению*

1. Дать характеристику главных функций психических состояний
2. Опишите соотношение понятий: функциональное и психическое состояние.
3. Опишите соотношение категорий: состояние, состояние человека, психическое состояние.
4. Назвать атрибуты психического состояния
5. Опишите и дайте оценку состояния человека по критериям способов, этапов и вариантов взаимодействия человека с миром.

**Тема 5. Диагностика психических состояний**

*Вопросы к обсуждению*

1. Дать определение понятию семантического пространства психических состояний человека
2. Охарактеризовать возрастной аспект психических состояний
3. Описать особенности психических состояний индивида, группы и масс
4. Каковы особенности психических состояний в условиях изоляции и экстремальных ситуаций
5. Описать методы диагностики и изучения психических состояний
6. Обозначить роль переживаний субъектов в диагностике их состояний

**Тема 6. Методы исследования психических состояний**

*Вопросы к обсуждению*

1. Назвать методы исследования психических состояний
2. Показать взаимосвязь психических состояний и биоритмов
3. Каковы особенности психических состояний в межличностном общении
4. Описать проблему достоверного выявления экстрасенсорных способностей
5. Назвать особенности проблемы изучения измененных состояний сознания.

**Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка**

*Вопросы к обсуждению*

1. Описать особенности управления психическими состояниями в спорте
2. Дать понятие «Аутогенная тренировка»
3. Назвать принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки
4. Дать понятие «Идеомоторная тренировка»
5. Описать случаи, в которых применяется идеомоторная тренировка

**Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими**

Вопросы к обсуждению

1. Назвать составляющие эмоционального состояния.
2. Обозначить причины возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний, их функции
3. Какова роль рефлексии в практике управления эмоциональными состояниями
4. Дать определение понятию «психического заражения»
5. Описать методы и практику устойчивости к психическому заражению

**Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления**

*Вопросы к обсуждению*

1. Дать понятие «мотивационные состояния»
2. Дать определение основных «слагаемых» мотивации к деятельности.
3. Описать ошибки мотивирования и самомотивирования и способы их устранения.
4. Дать определение понятию «позитивного мышления»
5. Охарактеризовать методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления».

**Задания для контрольной работы**

1. Многоаспектность явления стресса.
2. Информационный и эмоциональный стресс.
3. Физиологические изменения в организме.
4. Проблема регуляции эмоциональных состояний.
5. Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее адаптации к социальной среде.
6. Стратегии выхода из напряженных ситуаций.
7. Контроль стабильности своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми и их родителями.
8. Роль «обратной связи» и ее механизмы в процессе самоконтроля.
9. Самоконтроль и автоматизация действий (Е.И. Бойко, А.Ц. Пуни).
10. Перцептивный контроль за действием.
11. Природа автоматизации управления действиями.
12. Волевая регуляция и волевое усилие (самомобилизация).
13. Происхождение произвольных реакций в онтогенезе.
14. Возрастные особенности произвольного управления (раннее детство, младший школьный возраст, подростковый, юношеский возраст, период зрелости)
15. Половые особенности произвольной активности.
16. Нарушения произвольного управления психическими процессами.
17. Расстройства произвольных двигательных действий (кинестетическая, пространственная, регуляторная апраксия).
18. Нарушения в развитии волевой сферы у умственно отсталых детей и детей с ЗПР.
19. Учет общих, специфических (при разных типах нарушений) закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития в практической деятельности.
20. Техники психофизической саморегуляции. Основные группы техник психофизической саморегуляции.
21. Принципы дыхательных техник.
22. Суть тренинга нервно мышечной релаксации.
23. Концепции психической саморегуляции
24. Концепции саморегуляции психических состояний
25. Саморегуляция поведенческих проявлений
26. Саморегуляция отдельных психических состояний
27. Методы и способы саморегуляции
28. Проблемы управления психическим состоянием
29. Методы прямого управления психическим состоянием
30. Методы опосредованного управления психическим состоянием
31. Методы релаксации
32. Аутогенная тренировка
33. способность к самоуправлению и ее формирование